

# Středy doktora Středy: Jak hubne režisér Tomáš Magnusek?



sacharidy, a upřednostňuje stravu složenou převážně z bílkovin. Nedílnou součástí diety je také nerozpustná vláknina, která blahodárně působí na trávicí trakt a pročišťuje organismus. Nejsou omezené velikosti porcí, jíte do sytosti a nemáte tedy pocit hladu, který tak často způsobí selhání diety.

Tomáš Magnusek na začátku hubnoucího procesu vážil 144 kg při výšce 178 cm. Podle vypočteného body-mass indexu trpěl morbidní obezitou. Za první měsíc se mu podařilo shodit 4 kilogramy. Další motivací pro něj byla jeho manželka Gábina. Ta mu slíbila, že když zhubne na 110 kg, tak ona přestane kouřit. Začala mu také chystat krabičky s připraveným jídlem na celý den.

„Krabičky obsahují větší množství masa, sýry a vejčička a to mi vyhovuje, protože velmi rád jím,“ říká režisér. Nyní je jeho váha 134 kilogramy. Znamená to tedy, že za pět měsíců shodil deset kilogramů.

Vzhledem k jeho pracovnímu vytížení se takový výsledek dá uznat jako dobrý a sám Tomáš Magnusek je s ním moc spokojený. Jak s oblibou pokaždé říká: „Celý život jsem jen tloustnul a teď konečně hubnu.“

## Může se i mlsat

Běžnou součástí dřívějšího jídelníčku pana režiséra Magnuska byly také sladkosti a slané mlsání. Chuť na sladké dnes zahání například pomocí mascarpone, které si sladí stévií. Recept na dietní tiramisú z mascarpone najdete také na webu [www.nadvaha.cz](http://www.nadvaha.cz). Co se slanejšího mlsání týče, výborné jsou třeba zapékané mozzarella tyčinky obalované ve lněné vláknině.

Potřebné suroviny: 1 vaječný bílek, mozzarella, lněná vláknina, granulovaný česnek, sůl.

Postup přípravy: mozzarellu nakrájíme na hranolky, vaječný bílek osolíme a napé-



níme metličkou, lněnou vlákninu smícháme s granulovaným česnekem. Mozzarella hranolky namáčíme v bílku a obalujeme ve lněné

vláknině s česnekem. Takto připravené tyčinky naskládáme do zapékačské misky a dáme do trouby vyhřáté na 170°C přibližně na pět minut. Po vyn-

dání z trouby necháme tyčinky vychladnout. Konzumujeme vždy čerstvé (neděláme do zásoby), protože lněná vláknina po čase malinko zhořkne.

## Pomáháme hubnout

Máte kila navíc? Chcete hubnout? Napište a ptejte se na diety, cvičení na hubnutí či správný jídelníček. Posílejte své otázky e-mailem na: [hubnetesdoktorem@denik.cz](mailto:hubnetesdoktorem@denik.cz). Poradí vám MUDr. Leoš Středa, který přednáší o hubnutí a léčbě obezity na 1. lékařské fakultě v Praze. Píše o hubnutí odborné knihy, popularizuje zdravou stravu, diety a kosmetiku. Se spoluautory (Profesor Rajko Doleček a MUDr. Kateřina Cajthamlová) letos vydal publikaci Nebezpečný svět kalorií. Každý týden jezdí do ordinace v České Třebové, kde se hubnout a zhubnout pod jeho dohledem úspěšně snaží stovky čtenářů Deníku. (re)

**Všechny díly seriálu o hubnutí najdete na webech Deníků**

**Východní Čechy** – Filmový režisér, který se proslavil svou trilogií Bastardi, začal s východočeskými Deníky hubnout na jaře letošního roku. V té době měl premiéru jeho nový film s názvem Jedličci aneb Sto kilo lásky a on si řekl, že by konečně mohl také zhubnout. Spojil se tedy s doktorem Leošem Středou. Sešli se v ordinaci, kterou pro Hubnutí s Deníkem půjčuje poliklinika Dopravního zdravotnictví v České Třebové.

## Deset kilo je pryč

Doktor Středa nejprve Tomáši Magnuskovi změřil tuky a metabolismus a doporučil mu dietu StředaForm. Ta omezuje potraviny, které obsahují